



NOVA Adult Day Care Center & Home Care 乐园日间护理中心

4-088

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心

- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

五个饮食技巧“吃”出天然免疫力

扛过了新冠，又遇上了甲流，被病毒“放倒”两次后，越来越多的人意识到，良好的免疫力在与疾病对抗时可太重要了。为了增强免疫力，各路招数层出不穷。最常见的就是寄希望于吃保健品，通过额外的营养补充，让身体变“强壮”。

其实，如果能合理搭配每天的饮食，免疫力是可以日常生活中“吃”出来的。4月3日，在中国营养学会科普工作委员会主办、佳沛支持的《食养免疫力 健康新主张》科普论坛上，中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康教授指出，膳食营养是整体免疫的坚实基础，免疫系统本身也是一个耗能的系统。保持健康合理的饮食结构，才能有均衡充足的营养来为免疫系统提供充足的能量和养分。

如何才能吃出免疫力？于康教授介绍了五个饮食技巧。

技巧1：食物多样化

人体需要的营养素有40多种，如蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、铁、碘、维生素A、B族维生素、维生素C等，这些营养素必须通

过食物摄入来满足人体需要。为了更好地满足营养和健康需求，日常饮食中要摄入多种多样的食物。按照中国营养学会推荐的标准，每天的食物种类最好在12种以上，每周25种以上。

技巧2：能量是基础，不能一谈主食就“色变”

很多减肥人士怕胖经常不吃主食，但人的能量核心基础来自于主食。主食要吃，而且要做到粗细搭配，全谷类、杂豆类、薯类等要占主食总量的30%以上，这样才能达到膳食纤维的合理摄入以及多种微量元素补充的目的。

技巧3：多吃蔬菜水果

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强指出，水果是平衡膳食的重要组成部分，但目前中国居民所摄入的蔬菜、水果量仍然不足。据《柳叶刀》文章显示，水果摄入太少是造成疾病负担的前三大因素之一。于康教授表示，蔬菜和水果提供的维生素A、维生素C、B族维生素及微量元素、膳食纤维等，是维护整体健康，特别是免疫力

所不可或缺的营养物质。天天有水果，餐餐有蔬菜是合理饮食的基本原则。国际上有研究发现，合理补充足量的蔬菜水果来摄入丰富的维生素C以后，可以缩短感冒的持续时间，并且可以减轻严重程度。

日常生活中，建议大家每天最好能吃300—500克蔬菜，其中深色蔬菜占50%以上；每天水果摄入量则在200—350克，适当多吃一些维生素C含量高的水果。蔬菜和水果种类每天超过5种。

此外，我们还要关注特殊人群蔬菜水果摄入不足的情况。据中国营养学会副秘书长、中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍，当前我国儿童青少年维生素C总体摄入水平不足。以水果为例，每日推荐摄入量是150克—300克，但85.2%的孩子摄入量达不到推荐量的60%。

中国白领女性维生素C等微量元素摄入量同样低于平均需要量。中国注册营养师王晓纯建议：“白领女性在生活中会受到加班或饮食不规律的影响，可以自己备个饭盒装些水果，比如奇异果，这样就能够补充

一些维生素C及营养的摄入。”

技巧4：蛋白质要吃够

维护免疫力，蛋白质是基础。按照《中国居民膳食指南(2022)》的推荐，每周最好吃鱼2次或300—500克；蛋类300—350克，约等于一天一个鸡蛋的量；畜禽肉300—500克。并且要注意，少吃深加工的肉制品。

于康教授建议，蛋白质最好均匀分布于三餐，避免早上没有蛋白质，中午偏少、晚上丰富的失衡状态。保证每餐都有25—30克的蛋白质，才有利于肌肉合成。红肉和白肉要交替食用，少吃肥肉，鸡蛋最好吃水煮的整蛋。一些特殊人群，比如老年人或做健美、抗阻训练的年轻人，可以在营养师的指导下，在合理饮食的同时补充优质蛋白补充剂。

技巧5：充足饮水

保证规律有效的饮水，每天饮水量达到1500—2000毫升；多喝白开水、矿泉水、温开水、淡茶水、苏打水等；避免喝含糖饮料，避免喝太多浓茶和咖啡，尽量不喝酒。肾脏功能有问题、水肿等特殊人群，要注意饮水量。

延迟满足可培养孩子自控力？很多家长都做错了

很多家长有这样的感受，孩子明知道有很多作业要做，但就是控制不住自己要多玩一会儿手机、玩具……导致在规定时间内完不成作业，从而产生焦虑、自责的情绪，自制力也越来越差，进而形成恶性循环。针对孩子的这种情况家长该怎么办？顺义妇儿医院中医科李素静医生介绍，可以尝试一下“延迟满足法”。

什么是延迟满足？

“延迟满足”概念源于斯坦福大学的“棉花糖实验”。研究人员找到数十名儿童，让他们单独呆在一个只有一张桌子和一把椅子的小房间里，桌子上有儿童爱吃的棉花糖，研究人员告诉他们：“可以马上吃掉棉花糖；或者等研究人员回来时再吃，就可以在

得到一颗棉花糖作为奖励。”实验结果表明，那些可以等上15分钟再吃的孩子，在学习上比马上吃糖的孩子优秀，多年后，在事业上成就更高。

如何培养延迟满足？

当下社会，很多家长对孩子百依百顺、有求必应。长此以往，孩子会养成容易形成急躁、没有耐心、依赖感强的习惯。培养孩子延迟满足可参考以下两点。

1.教孩子学会等待

耐心等待是延迟满足的重要能力之一。对于孩子的一些要求，父母可以延迟一会儿满足他，不要害怕孩子反应激烈。这实际上是孩子和父母进行心理较量的必经阶段。

2.教孩子学会“善解人意”

比如孩子要求你和他一起玩游戏，此时我们可以和他商量：“我有重要的事情要做，等做完了再陪你玩，好吗？”要让孩子慢慢懂得，有比自己的需求更重要、更紧急的事情，从而学会善解人意，学会控制自己的冲动。

鼓励孩子参与规则性游戏：游戏中常常蕴含着规则，孩子在有趣的游戏中更容易培养自控能力。比如“木头人”游戏，孩子通过扮演木头人，学会控制自己的，进而产生自我控制意识。

培养延迟满足需要注意什么？

1.家长要守信

父母用延迟满足法，关键在于自己要守信，孩子提出要求，家长答应了，那么之后肯

定就要满足，孩子相信父母不会骗他们，就会变得乖巧，但如果家长只是口头应付，之后不予兑现，孩子还会乖乖等待吗？

2.要控制等待时间，及时满足孩子

一开始先等两分钟再满足孩子，之后可以逐步延长满足时间。当孩子按照家长的要求等待结束后，必须能及时满足孩子诉求，不能继续增加附加条件或者随意延长等待时间，这些都会使孩子产生逆反情绪，从而让此法实施失败。

在生活中，家长们要培养让孩子幸福的品质，让孩子在延迟满足中学会等待、学会感激、学会珍惜、学会努力，体验快乐和幸福。